

ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ У РОДИНІ

До друку підготувала Галина МОЙСЄЄВА

Продовжуємо розмову про те, як виховати здорову, розумну, щасливу, самодостатню, люблячу людину. На цю тему розмірковує кандидат психологічних наук заступник директора Інституту післядипломної педагогічної освіти імені Б. Грінченка Олександр Кочерга

(Продовження. Початок у № 39, 40, 41)

Отже, для того, щоб підтримати дитину, необхідно: опиратися на її сильні сторони; не акцентувати увагу на невдачах; показувати, що ви задоволені дитиною; вміти і бажати демонструвати любов; вміти допомогти дитині поділити великі завдання на більш дрібні, такі, з котрими вона може впоратися; проводити більше часу з чадом; у взаєминах активно використовувати гумор; знати про всі спроби, які дитина здійснила, аби впоратися з завданням; вміти взаємодіяти; дозволяти самостійно розв'язувати проблеми там, де це можливо; уникати дисциплінарних заохочень і покарань; приймати індивідуальність дитини; проявляти емпатію (розуміння відношень, почуттів, психічних станів іншої особи) і віру у вашу дитину; демонструвати оптимізм.

Існують слова, які підтримують дитину, і слова, що руйнують її віру в себе. Наприклад, слова підтримки:

- Знаючи тебе, я впевнений, що ти все зробиш добре.
- Ти робиш це дуже добре.
- У тебе є деякі думки з приводу цього. Чи готовий ти почати?
- Це серйозний виклик, але я впевнений, що ти готовий до нього.
- Слова розчарування:
 - Знаючи тебе і твої здібності, я вважаю, що ти зміг би зробити це набагато краще.
 - Ти міг би зробити це набагато краще.
 - Ця ідея ніколи не зможе бути реалізована.
 - Це для тебе занадто складно, тому я сам це зроблю.

Батьки часто плутають підтримку з нагородою і похвалою. Остання може бути і не бути підтримкою. Наприклад, надто щедра похвала може здатися дитині невідвертою. В іншому випадку вона може підтримати дитину, яка має обережності, що не відповідає батьківським очікуванням.

Підтримка допомагає дитині відчувати свою потрібність. Різниця між підтримкою і нагородою визначається часом і ефектом. Нагорода зазвичай ви-

дається дитині за те, що вона зробила дещо дуже добре, або за її досягнення в певний період часу. Підтримка, на відміну від похвали, може надаватися за будь-якої спроби або невеликого прогресу.

Коли я виявляю задоволення від того, що робить моя дитина, це підтримує її й стимулює продовжувати справу або робити нові спроби. Вона отримує задоволення від себе.

- Підтримувати можна за допомогою:
- окремих слів ("красиво", "акуратно", "прекрасно", "чудово", "вперед", "продовжуй");
 - висловлювань ("Я пишаюся тобою". "Мені подобається, як ти працюєш". "Це дійсно прогрес". "Я задоволений твоєю допомогою". "Дякую", "Все іде чудово". "Добре, дякую тобі". "Я задоволений, що ти в цьому брав участь". "Я задоволений, що ти намагався це робити, хоча все вийшло зовсім не так, як ти цього очікував");
 - дотиків (поплескати по плечу; доторкнутись до руки; м'яко підняти підборіддя дитини; наблизити своє обличчя до її обличчя; обійняти її);
 - спільних дій, фізичної взаємодії (сидіти, стояти поруч з дитиною; м'яко вести її; гратися з нею; слухати її; їсти разом з нею);
 - вираз обличчя (посмішка, підморгування, кивок, сміх).

ЇХНІ СТРАХИ

Один з найбільш поширених у дітей та підлітків страхів – страх темряви. Загальноприйнята думка, що дитина його пере росте. є помилковою. Страх перед темрявою – проблема не лише молодшого віку, досить часто дорослі теж страждають від неї. Чому виникає цей страх? Одна з причин – покарання дітей закриттям у темній кімнаті або залякування. Ні того, ні іншого робити не потрібно.

Крім страху перед темрявою, може розвиватися почуття самотності, невпевненості в собі, замкненості. До того ж, все це травмує психіку дитини та впливає на її врівноваженість.



Друга причина розвитку страху перед темрявою у дітей, на перший погляд, досить банальна і когось здається не важливою. Відомо що страхи виникають у дітей з добре розвинуеною фантазією, рухливих та легко збудливих. Причина як в генетичній схильності, так і в ускладненнях під час пологів.

Наприклад, поштовхом до розвитку страху може стати звичайно казка або мультфільм. Бо в них дуже часто все зле та погане асоціюється з темрявою. Вразлива дитина переносить це зі світу казок у реальність, починає лякатися. Вона боїться не самої темряви, а своїх фантазій, які з'являються у вечірні години. Тому ми радимо батькам: якщо ваша дитина фантазер, вразлива, емоційна, дуже обережно добирайте їй казки, малюнки, мультфільми. Намагайтесь уникати таких, де можна прослідкувати ототожнення темряви як зла.

Провідний страх у молодшого школяра – "бути не тим", про кого добре говорять, кого поважають і розуміють, побоювання втратити любов і повагу батьків.

Деякі батьки висловлюють свою любов до дітей своєрідним способом спілкування – зменшувальні, пестливі слова, лексика дитячого жаргону, вважаючи, ніби цим вони виявляють особливу любов до них. У тих родинах, де зустрічається імітація дитячої мови, підслухування до дітей, спілкування з часом набуває потворних форм: тут і безупинне розхвалювання, і потурання пустощам, і система подарунків, ні з чим не пов'язаних, або як своєрідна винагорода за гарну поведінку.

Збереження психічного здоров'я дітей потребує від батьків вияву постійного інтересу до їхньої навчальної діяльності, а не лише до оцінок: якщо відмінні – ти гарний, незадовільні – поганий. Критерієм оцінки повинна стати праця, завдяки котрій досягається успіх у спільних побутових діях і на дозвіллі. Дитині, якій важко, треба завжди допомагати і в дуже коректній формі навіювати впевненість, що вона обов'язково досягне мети, якщо буде працювати, орієнтуючись на приклад батьків і родичів.

Не менш небезпечні для дітей жорстокі методи виховання, особливо, коли це супроводжується покараннями, що принижують особисту гідність дитини.

Спеціалісти на чолі з доктором Скот-

том Монтгомері з Лондонського королівського безкоштовного госпіталю, встановили, що сімейні конфлікти слугують межею відліку для розвитку у дитини низки вад, що збільшують ризик погіршення стану здоров'я.

Раніше проведені дослідження підтвердили зв'язок між уповільненим ростом у дитинстві та частою втратою роботи в дорослому віці.

Щоб визначити залежність між сімейними відносинами та зростом дітей (до семи років), були обстежені долі 6 374 хлопців і дівчат, які народилися 1958 року протягом одного тижня. Спостереження за ними всі роки проводилися в рамках програми "Національні дослідження розвитку дітей".

Дослідники виміряли зріст дітей у 7 років та виділили з піддослідної групи 20% найменших. Присутність конфліктів у родині визначалася за даними соціальних служб та органів охорони здоров'я. І було встановлено, що близько 300 малюків жили в родинах з напруженими стосунками між батьками, в розлучених та розділених родинах – словом, там, де про них мало піклувалися.

Статистичний аналіз показав, що серед дітей, які виросли в конфліктних родинах, до розряду "маленьких" відносяться 31,7%, а в щасливих – тільки 20,2%. З урахуванням всіх інших факторів, що впливають на зріст дитини, в тому числі соціального статусу батьків, перенаселення житла та статі, приблизне співвідношення, як з'ясувалося, дорівнює три до двох.

Механізм впливу стресу на зріст дитини поки ще недосліджений. Припускають, що сімейні конфлікти можуть підвищувати у дітей рівень хімічної речовини, котра виробляється мозком при стресі. А та, в свою чергу, зменшує кількість гормону зросту, який виробляється організмом. Інша речовина, що виробляється у відповідь на довготривалий стрес, негативно впливає на нормальне функціонування частини мозку, котра відповідає за навчання та пам'ять.

Оскільки зріст відображає внутрішній метаболізм (обмін речовин), то його уповільнення може сигналізувати про присутність процесів, потенційно небезпечних для майбутнього психічного та фізичного здоров'я людини.

Про те, як можна вчасно реагувати на зміни психічного здоров'я своєї дитини, читайте у наступному номері.

оголошення оголошення оголошення оголошення оголошення оголошення оголошення

СЛУЖБА БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

(м. Київ, вул. Володимирська, 33, контактний телефон 256-92-49)
оголошує конкурс на заміщення вакантної посади державного службовця (консультанта).

оголошення оголошення оголошення оголошення оголошення

До участі у конкурсі допускаються особи, які мають вищу освіту за відповідним профілем підготовки, стаж державної (або військової) служби в органах виконавчої влади не менше 5 років.
Термін прийняття документів 30 календарних днів з дня оголошення конкурсу.